

## باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكي ندرج فيه كل ما يهم أهل البيت مسرقة من تربية الأولاد وتدبير انضمام واللباس والشراب والسكن والزينة ونحو ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

### السل

#### الاستعداد له وتقاؤه

لا ريب في ان اولاد الوالدين المسئولين أكثر تعرضاً للسل من اولاد الوالدين غير المسئولين . وهذا الميل الوراثي ناشئ في الاكثر عن عدم تكامل بنيتهم لا عن انتقال ميكروبات السل اليهم من طرف الاب او الام . وعليه كانت من اهم المسائل في سبيل صدق هذا الداء ومقاومته بادية بدء تقوية الصدر والرحمتين لتتمكن من مقاومة ميكروب السل اذا سطا على الجسم وهناك وسائل جيدة يمكن اتباعها حتى في دور الطفولية لتقوية الجسم فلا تقوى عليه عوادي الداء . منها استعمال اللوزتين بعملية جراحية اذا تضختا ومنع التواصي القودية الغريبة في الانف فان هذه تسد الملك الهوائي المستخدم من آخر الانف الى التنصبة وتضطر الصغار الى التنفس من افواههم بدل انوفهم والنتيجة ان الصدر لا ينمو النمو الطبيعي اللازم والبنية تضعف فتبيت لا تقوى على مغالبة الداء

ومن العادات الذميمة تغطية وجه الطفل بربق صفيق عند اخذه للترعة فان ذلك يجعل تنفسه من أنفه عسراً عليه فيعتمد الى فتح فيه

ويجب ان يلعب الصغار في الهواء الطلق ما امكن ذلك فان اللعب خارج المنازل في مكان طيب الهواء يساعد على تمام جميع اجزاء الجسم فضلاً عن ان الهواء النقي يساعد على تنقية الرئتين من القصور انضارة بها

ومعلوم ان الحسبة والحصى القرمزية والشهقة ومعظم امراض الطفولة تترك بنية الاطفال الذين يصابون بها ضعيفة على الغالب فالواجب ان يراقب الطفل باشد عناية في دور انقته من اي مرض شديد الوطأة يصاب به . وان يطعم طعاماً مغذياً

ويقتصر عليه في الحلووات وغيرها من الطعام الذي يؤكل في الأكل نظيفة لا لتفعله.  
 وإن يكثرت من طعامه اللبن وبيتي زيت السمك في أوقات معينة  
 أما بالفنون الذين صدرهم ضيقة فيجب أن يروضوا رئتهم بالتنفس الطويل  
 مراراً في الهواء التي وفي ساعات يرضونها على أنفسهم. وخير الأوقات لذلك  
 الصباح الباكر. فإن هذا التنفس يمدد الرئتين إلى أقصى مداها ويملأ الخلايا  
 الصغيرة التي تتكون منها هواء صحياً أو أكسجيناً مطهراً. بخلاف التنفس البادي  
 فإن قبة الرئتين لا تمتلئ فيده هواء. وحيث تضعف حركة الهواء في الرئتين تجرد  
 مكروبات انسد مرغى خصياً

ومن الرياضة النافعة في هذا ابواب المشي والسباحة وركوب البسكيت وسحب  
 الكرة والتنس وغيرها من الألعاب المعروفة. وما يضع أيضاً الفناء والضمير  
 ولكن لا يجوز التفرغ في الآلات الموسيقية من مثل القلوت وأنبوق وغيرها لأن  
 انضغاط الحاصل من التفرغ قد يفضي إلى خرق الحجاب التي بين خلايا الهواء  
 كذلك يجب تقوية الصدر بالماء البارد فإن الحمام البارد صباحاً من أفضل  
 منعشات الجسم ولكن إذا عقبه ارتجاف أو شعيرة فواجب أن يعدل شدة.  
 ويكتفى على القليل بمح العنق والصدر كل صباح بالماء البارد ثم ينشأف  
 ويترك أن جيداً عنشفة خشنة

ويحسن ذلك الجسم بالزيت أو بلازيت فإنه يمشع الدورة الدموية وينضغ  
 انصدر وسائر أعضاء البدن

ويجب أن يكون الثياب واسعة وممتنع عن لبس المشدات العالية والاقشة  
 المنشأة والياقات الضيقة لأنها تعوق التنفس والدورة الدموية  
 ويفضل لبس القلائد. ويجب أن تبقى الاقدام دافئة شدة بلبس اجربة صوف  
 واحذية مخيطة

ويجب على الذي فيه استعداد للسفر أن لا ينام مع مسنول ولا يمازحه وإن  
 يجتنب الأماكن المزدحمة المحصورة الهواء وإن تكون غرفته دافئة جافة الهواء طلقته  
 وإن تبقى شبائكما مفتوحة ليلاً ولكن يجب مع ذلك أن تجتنب المجاري الهوائية  
 ولتبتنع عن تدخين النجان كل الامتناع ولكن إذا كان لا بد من التدخين  
 فسيجارة واحدة بعد الطعام

وكثيراً ما ترى المرعفين للسلّ كاسني انبال كشيروي الفم ولا داعي يدنو  
الى ذلك . وانتم يمدد الاجسام للداء ولو كانت صحيحة فكيف بها وهي غير صحيحة .  
اما الانشراح فيقومها على كل داء مهما كان نوعه

## بَابُ الْمُنْتَظَفِ

قد رأينا بعد الاختيار وجوب فتح هذا الباب ففتحناه ترفيهاً في المعارف وانهاضاً لهم وتشجيعاً  
للادهان . وكان السبده في ما يدرج فيه عن اصعبه ونحن نولد منه كنه . ولا يدرج ما خرج عن  
موضوع المنتظف وراعي في الادراج وعدمه ما يأتي : (١) والمناظر والنظير مشتقان من اصل  
واحد فتأخر نظرك نظرك (٢) انما الفرض من المناظرة التوصل الى الحقائق . فاذا كان كاشف الغلاط  
غيره عظمياً كان المستوف باغلاطه اعظم (٣) خير الكلام ما قل ودل . قلنا اننا لنبونيه مع  
الايجاز تستخرج عن المعرلة

### ملاحظات ومناسبات

#### حضرة المحترم محرو المنتظف

وقعت على ما صدر من مقتطف هذا العام مرة واحدة وقرائة بالنظرة  
العجلاء فوقع لي على اشياء فيه بعض الملاحظات وتذكرت باشياء اخرى من  
لطائف من المناسبات فاحيت بمناسبة اشترأكي فيه لأول مرة ان احدهم ينشر ما  
عن لي وبالله التوفيق — وسأتبع اجزاءه

مقتطف يناير سنة ٩١٨

ابواب بيت المقدس — ذكرتم في ص ٣٣ ابواب بيت المقدس الثمانية  
وذكرتم اسماءها

وهذه المناسبة اتقل عن ابن خلكان ما ذكره في ترجمة المنصور صاحب  
افريقية في مساق الجواب الحسن قال ( ومن احسن ما جاء في ذلك ما ذكره التيمي  
في سيرة الحاجب بن يوسف قال : امر عبد الملك بن مروان ان يعمل باب بيت  
المقدس ويكتب عليه اسمه وسأله الحاجب ان يعمل له باباً فاذن له فاهتق ابن  
صاعقة وقعت فاحترق منها باب عبد الملك وبقي باب الحاجب فحطم ذلك عن عبد